

Wandern – neue Wege der Stressbewältigung durch Wandern resilienter werden In Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

Seminar von – bis: xx.xx.xxxx. – xx.xx.xxxx		Seminartitel: Wandern – neue Wege der Stressbewältigung
Veranstaltungsort: Wald-Michelbach		
Bildungsziel: Erwerb von Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zur Erfassung der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen		
Inhaltliche Schwerpunkte: - sieben Säulen der Resilienz - Resilienz Übungen - durch Wandern resilienter werden		
Seminarplan:		
Tag	Inhaltsfelder	Kompetenzerwartungen
Montag	- Willkommenswanderung - Säule „Netzwerke“	Die Teilnehmer/innen analysieren... - ihre eigene Kontaktfähigkeit in der Gruppe. - den Schutzfaktor Netzwerkorientierung anhand ihrer Kraftquelle „Beziehungen“ Die Teilnehmer/innen wenden Resilienz Übungen an.
Dienstag	- Ganztageswanderung - wie resilient bin ich wirklich? - Säule „Optimismus“	Die Teilnehmer/innen erarbeiten ihre eigene Resilienz, in dem sie bei der Wanderung optimistisch vorgehen. (Gruppendiskussionen) Die Teilnehmer/innen können den Schutzfaktor Optimismus erklären und auf die Realität anwenden. Sie führen Übungen zur Resilienz aus.
Mittwoch	- Ganztageswanderung - Säule „Verantwortung“ - Säule „Opferrolle verlassen“	Die Teilnehmer/innen erarbeiten gemeinsam während der Wanderung die Säule „Verantwortung“ und „Opferrolle verlassen“. Hier unterscheiden Sie die auslösenden Stressfaktoren und eine gesunde Konfliktlösung. Sie wenden Übungen an und führen diese aus.
Donnerstag	- Ganztageswanderung - Säule „Lösungsorientierung“	Die Teilnehmer/innen erarbeiten ihre persönlichen Stolpersteine und benennen diese. Hierbei geht es um die Säule „Akzeptanz“. Die Teilnehmer/innen analysieren die Akzeptanz dieser Stolpersteine, für ein bewussteres und gesünderes Leben. Sie akzeptieren sich und andere besser. Die Teilnehmer/innen erarbeiten gemeinsam neue Wege der Stressbewältigung durch das Wandern, hierbei geht es um die Säule „Lösungsorientierung“. Sie lernen in unangenehmen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und sich kreative Auswege zu suchen. Sie führen Übungen zur Lösungsorientierung in Gruppenarbeit durch.

Wandern – neue Wege der Stressbewältigung
durch Wandern resilienter werden
 In Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

Freitag	- Abschlusswanderung - Säule „Zukunftsplanung“	Die Teilnehmer/innen analysieren ihre Zukunftsplanung anhand der letzten Säule „Zukunftsplanung.“ Hierbei geht es darum, dass sie unterscheiden können, welche Stolpersteine/Möglichkeiten/Chancen in ihre, Wanderrucksack bzw. in ihrem Lebensrucksack liegen. Sie erarbeiten eine Antwort auf die Frage, was in ihrem Lebensrucksack steckt. Anhand der SMART Formel erklären sie ihre Ziele und Visionen für die Zukunft. Die Teilnehmer/innen erlernen Übungen für den beruflichen Alltag.
---------	---	---

Zeitplan:

Montag	
14.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seminar
18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Pause
19.30 Uhr – 21.00 Uhr	Seminar

Dienstag – Donnerstag	
09.00 Uhr – 17.30 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause

Freitag	
09.00 Uhr – 12.00 Uhr	Seminar
12.00 Uhr – 13.00 Uhr	Pause
13.00 Uhr – 15.30 Uhr	Seminar

Wandern – neue Wege der Stressbewältigung
durch Wandern resilienter werden
In Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation
veranstaltet vom.....

„Wandern – neue Wege der Stressbewältigung“

Ich

wohnhaf in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in Bremen:

- Bremen (AZ: 23-17 2021/63 bis 13.01.2023)